

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi pada era globalisasi saat ini sangat berkembang pesat dan membawa dampak besar terhadap gaya hidup manusia. Salah satunya adalah semakin banyaknya penggunaan komputer atau laptop dikalangan anak sekolah, mahasiswa, maupun pekerja. Kebanyakan pengguna komputer tidak memperhatikan ergonomi yang baik saat menggunakan komputer, dan jika itu berlangsung lama dan terus menerus akan terjadi ketegangan pada otot disekitar leher dan bahu sehingga akan menimbulkan nyeri *sindroma myofascial*.

Simons DG, Travell J, Simons LS (2004), menunjukkan bahwa 98% kasus nyeri berasal dari muskuloskeletal, dan nyeri tersebut lebih sering mengacu pada *Myofascial Trigger Point Syndrome* (MTPS). MTPS merupakan kondisi adanya daerah hiperiritasi yang memiliki ciri khas tersendiri terasa nyeri bila ditekan yang terletak pada *taut band* otot skeletal dan memberikan nyeri rujukan spesifik beserta fenomena otonomik. MTPS merupakan sindroma dari kumpulan tanda dan gejala satu atau beberapa *trigger point* sebagai titik cetus (Sugiri, 2012).

Dalam berbagai penelitian terbaru menunjukkan keluhan-keluhan nyeri yang dialami klien banyak berhubungan dengan *trigger points* (Dommerholt, 2006). Studi yang dilakukan David Simons (2002) dalam paparan makalahnya menunjukkan bahwa 13 orang pada 8 daerah otot yang ditelitihanya satu orang yang tidak memiliki *trigger point*. Sebuah penelitian di Amerika terhadap 100 pria dan 100 wanita petugas penerbangan dengan rata-rata

umur 19 tahun ditemukan bahwa 45% pria dan 54% wanita mengalami tenderness otot leher yang lokal atau yang biasa disebut sebagai *latent trigger point* (Novi, 2010).

Di Indonesia hasil penelitian yang khusus tentang MTPS belum selengkap seperti yang dijelaskan di atas, hal ini mendasari penulis melakukan penelitian lebih lanjut mengenai prevalensi dan kondisi MTPS khususnya daerah leher dan bahu. Penulis melaksanakan observasi awal, pada akhir Desember 2014 di UPTD Puskesmas Panjalu Kabupaten Ciamis terhadap 62 Karyawan Puskesmas Panjalu. Melalui pemeriksaan anamnesis, inspeksi, palpasi dan tes gerak dasar otot, ditemukan hasil 30% mengalami MTPS otot *upper trapezius*.

Nyeri MTPS otot *upper trapezius* disebabkan karena aktifitas statik *low level muscle exertion* yang sangat ekstra dari otot *upper trapezius* seperti: mengetik lebih dari 30 menit secara terus menerus, bekerja pada meja yang terlalu rendah, membawa tas terlalu berat serta melakukan gerakan bahu secara berulang tanpa istirahat hingga menimbulkan repetitif mikro trauma (Hardjono dan Ervina A, 2012).

Banyak modalitas fisioterapi yang berguna untuk mengatasi MTPS ini di antaranya *Stretching* dan *Myofascial Release Technique*. *Stretching* adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan setiap manuver terapi yang dirancang untuk meningkatkan perpanjangan jaringan lunak, dengan demikian akan meningkatkan fleksibilitas dengan cara memperpanjang struktur adaptif yang memendek dan menjadi *hipomobile* seiring berjalannya waktu (Kisner and Colby, 2007).

Myofascial release technique(MRT) yaitu merupakan prosedur yang mengkombinasikan tekanan manual terhadap bagian otot yang spesifik dan penggunaan *stretching* secara simultan (Scheneider, 2005). Werenski (2011) menyatakan bahwa penerapan *myofascial release technique* dapat menjadi terapi yang efektif pada kasus nyeri miofasial. Aplikasi MRT ini berupa kontrol dan fokus pada tekanan, berperan untuk meregangkan atau memajangkan struktur miofasia dan otot dengan tujuan melepas *adhesion* atau perlengketan, mengurangi nyeri dengan *gate control theory*, memulihkan kualitas cairan pelumas dari jaringanfasia, mobilitas jaringan dan fungsi normal sendi (Riggs and Grant, 2008).

Tujuan *myofascial release technique* adalah untuk membantu mengembalikan kapasitas adaptasi fisiologis individu dengan meningkatkan ruang dan mobilitas dan mengembalikan keseimbangan tiga dimensi dan mengembalikan struktur jaringan lunak sehingga berpotensi untuk orientasi vertikal dengan gravitasi. Keseimbangan ini memungkinkan mekanisme mengoreksi diri individu dan meringankan gejala bahkan mengembalikan fungsi dengan tepat.

Melihat latar belakang tersebut di atas, maka peneliti ingin memahami masalah MTPS dengan metode *Stretching* dan *Myofascial Release Technicue* (MRT) dengan mengambil judul penelitian “PERBEDAAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* DAN *MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE* PADA NYERI *TRIGGER POINTS SYNDROM* OTOT UPPER TRAPEZIUS”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah adakah perbedaan *contract relax stretching* dan *myofascial release technique* pada nyeri *trigger point syndrome* otot *upper trapezius*.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan *contract relax stretching* dan *myofascial release technique* pada *trigger point syndrome* otot *upper trapezius*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini sebagai suatu pengalaman yang dapat memberikan kemudahan dikemudian hari dalam melanjutkan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Pendidik

Di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur terutama dalam hal *myofascial release technique*.